

Vida en Pareja: Ideas para una mejor relación

Nos definimos como pareja cuando dos personas decidimos crear una relación y comprometernos a crear un **Nosotros**.

Las parejas que tienen una relación saludable:

-Tienen una buena intimidad, lo que implica confiar en la otra persona y compartir con ella lo que cada cual es con total confianza...Estar en una relación de pareja saludable significa mostrarnos y dejarnos conocer tal cual somos, con total honestidad y transparencia...

-Reconocen que cuando dos personas se emparejan, se emparejan también dos familias, dos tradiciones, valores, e historias distintas...

-Aceptan que la vida en pareja representa una gran oportunidad para el desarrollo personal y mantienen interés en aprender sobre los asuntos y las vidas personales de cada cual, convirtiéndonos así en testigos el uno del otro...

-Reconocen que el amor es necesario pero no suficiente para la relación de pareja. El amor, la admiración, el respeto y el compromiso son esenciales para el éxito de la relación. Sin embargo, una relación con amor y sin compromiso no tiene futuro...

-Las parejas exitosas deben dejar atrás las luchas por el poder, el debate sobre quién tiene la razón. En una relación de pareja saludable el poder al momento de tomar decisiones debe ser compartido y equitativo. Por tanto, es importante aprender las destrezas de negociar, tener empatía, y llegar a resoluciones claras y productivas...

-En una relación saludable, impera un trato justo y equitativo. Cada persona se siente apoyada y respetada por la otra...

-En una relación saludable no tienen cabida los celos, la intimidación, las amenazas, y las burlas o maltratos de ninguna clase.

-El emparejamiento saludable debe venir desde una decisión consciente y libre, desde un compromiso primero consigo mismo, y luego con la pareja que se escoge...

Cita Inspiradora:

"Pero cuando aceptamos la realización de que aún en los seres humanos más apegados existen distancias infinitas, puede desarrollarse una vivencia maravillosa uno al lado del otro... podemos amar la distancia entre nosotros, lo cual hace posible que podamos vernos el uno al otro como seres completos, ante el amplio cielo."

Rainer María Rilke
1875-1926





Otras recomendaciones para el éxito en la relación de pareja:

-Explorar lo que se **espera** de cada cual, y asegurarse de que las expectativas sean realistas, que podemos cumplir los compromisos. Tener expectativas no realistas puede producir muchas dificultades y frustración. La frustración se puede definir como la diferencia entre lo que esperamos recibir y lo que acabamos recibiendo.

-Cada pareja es **única**. La combinación de estas dos personas que se emparejan no existe en ningún otro lugar. Con el paso del tiempo debemos inventar y reinventar aspectos de nuestra relación, a tono con la evolución y el desarrollo personal. Lo que somos ahora no es lo que éramos al comenzar la relación de pareja.

-La **comunicación** honesta y clara es esencial en la vida de pareja. Cada oportunidad de comunicarnos nutre y fortalece nuestra relación. Es esencial escuchar con (1) presencia, prestando atención a lo que se nos comunica, (2) empatía, tratando de entender desde el punto de vista del otro/otra, y (3) evitar los malos hábitos de asumir e interpretar lo que nuestra pareja nos está diciendo, antes de aclarar lo que deseamos comunicar.

-Es importante crear formas de **nutrir** nuestra relación de pareja, básicamente crear espacios para prestarnos atención, para disfrutar de nuestras relaciones sexuales, y para interactuar de forma profunda.

Vida en pareja



Asociación de Psicología de Puerto Rico

Comité de Pasadas Presidencias